

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)			1月6日(土)			1月7日(日)							
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82					
	おせち 盛合せ	味付け数の子(10) 削り節(0.2) べにざけ 20g(20) 食塩(0.1) 北海道黒豆(10) ちよろぎ酢漬(3) ちよろぎ酢漬(3)		ダシ入 り卵焼 き	卵白(50) 食塩(0.2) 上白糖(1) かつおだし(10) しそ(1)		五目煮	大根 皮剥(50) 人参 皮剥(10) 乾椎茸(0.5) さやいんげん(10) 濃口醤油(5) 上白糖(1) 煮干しだし(20)		炒り豆 腐	木綿豆腐(50) キャベツ(50) 葱(10) 人参 皮剥(10) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(15)		米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	炒煮 物	もやし(50) 人参 皮剥(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(15) さやえんどう(3)		ひきわ り納豆	挽きわり納豆(40) 葱(2) 減塩正油パック(5)		野菜か にあん かけ	大根 皮剥(70) かにかま(6) グリーンピース(5) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 片栗粉(1)
	お浸し	白菜(60) 減塩しょうゆ(2.5) 削り節(0.5)		炒め煮	赤ピーマン(10) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)		塩たら こ	たらこ(10) しそ(1)		さつま 芋煮	さつま芋(60) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(10) 小葱(3)		卵豆腐	卵白(20) 煮干しだし(40) 食塩(0.2) 生姜(2) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 片栗粉(0.2) しそ(0.5)		和え物	和種なばな(40) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(0.5)		みそ汁	チンゲンサイ(20) じゃが芋(40) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		チンゲ ン菜の 生姜和 え	チンゲンサイ(60) 生姜(1) 減塩しょうゆ(2.5) しそ(0.3)			
	雑煮	やわらか福もち(20) 若鶏むね 皮な(10) 大根 皮剥(20) 人参 皮剥(10) 生椎茸(10) 淡口醤油(7.5) かつお・昆布だ(150) 糸みつば(3)		梅漬 みそ汁	梅干し(調味漬)(5) キャベツ(20) ほうれん草(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		白菜の お浸し	白菜(60) 減塩しょうゆ(2.5) かつお節(0.5)		おかか 和え	チンゲンサイ(40) 濃口醤油(2.5) 上白糖(0.5) 削り節(0.3)		みそ汁	大根 葉(20) ぶなしめじ(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		みそ汁	チンゲンサイ(20) じゃが芋(40) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)		一夜漬 け	なす(20) 食塩(0.15) しそ(0.3)		みそ汁	大根 葉(20) 凍り豆腐(2) 葱(2) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)			
	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグ ルト	低脂肪ヨーグル ルト	100		
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目う どん	うどん ゆで(260) 尾なしえび(20) 蒸しかまぼこ(20) 生椎茸(10) さやえんどう(4) 葱(5) かつお・昆布だ(150) 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料(2.5)						
	盛合せ 弁当	有頭えび(20) 凍り豆腐(4) 大根 皮剥(60) 板こんにやく(60) 人参 皮剥(20) 乾椎茸(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 合成清酒(2) かつおだし(30) さやえんどう(4) かぶ 皮剥(50) 人参 皮剥(8) 穀物酢(5) 上白糖(3) 食塩(0.2)		チキン ソテー	若鶏ささ身(60) 食塩(0.2) キャベツ ゆで(30) トマト(皮なし)(30) ソースパック(5)		魚の照 り焼き	そい 70g(骨)(70) 濃口醤油(5) 上白糖(1) みりん風調味料(2.5) トマト(15) サラダ菜(5)		蒸し鶏	若鶏ささ身(40) 食塩(0.2) ケチャップ(5) ブロccoli(20) サニーレタス(8) 減塩正油パック(5)		米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	魚の香 味焼き	あかうお・70g(70) 減塩しょうゆ(5) 合成清酒(2.5) みりん風調味料(2.5) 生姜(1) 薄力粉 1等(3) サニーレタス(8) レモン(8)		煮魚	まこがれい・40(40) 生姜(3) 減塩しょうゆ(10) 上白糖(2) 合成清酒(1.5) みりん風調味料(1.5) 人参 皮剥(20) スナッブえんど(10)		木の葉 焼き	じゃが芋(50) 合挽肉(10) 玉葱(40) 白こしょう(0.01) ケチャップ(5) キャベツ(25) ソースパック(5)
				けんち ん煮	木綿豆腐(50) 大根 皮剥(30) れんこん(20) 人参 皮剥(10) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) みりん風調味料(2.5) 煮干しだし(15)		大根の 煮物	大根 皮剥(40) 人参 皮剥(10) さやえんどう(4) 淡口醤油(5) 上白糖(1) かつおだし(15)		野菜炒 め	チンゲンサイ(50) ぶなしめじ(25) 黄ピーマン(5) かき油(5) 合成清酒(1)		炒め物	キャベツ(30) 玉葱(20) 人参 皮剥(10) ピーマン(8) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01) 鶏ガラスープ(0.5)		お浸し	ほうれん草(50) 醤油パック(5) きゅうり(40) しそ(0.3) 梅干し(調味漬)(3) 削り節(0.2)		春雨サ ラダ	緑豆春雨(6) きゅうり(皮な)(20)						

献立表(週間)

脂肪コン2

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)							
昼		さつま芋	60	きゅうり	10	人参 皮剥	5	かつおだし	1	野菜サ	カリフラワー	30	蒸しは	はんぺん	40	おかか	さやいんげん (10			
		上白糖	5	人参 皮剥	5	減塩しょうゆ (2.5	もずく	もずく	50	ラダ	きゅうり	15	んぺん	減塩しょうゆ (2.5	和え	白菜(葉先)	50		
		食塩	0.1	穀物酢	5	もずく	もずく	50	酢	レモン(果汁)	2	トマト	トマト	30	果物	もも缶(果肉)	40	削り節	削り節	0.5	
		くり 甘露煮	10	上白糖	3	カロリー	カロリーミック	125	穀物酢	穀物酢	5	カットわかめ	カットわかめ	0.5	果物	もも缶(果肉)	40	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (5	
		蒸しかまぼこ	10	食塩	0.2	一ミッ	クス		減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (2.5	穀物酢	穀物酢	5	果物	もも缶(果肉)	40	上白糖	上白糖	0.5	
		蒸しかまぼこ	10	温野菜	スナッフえんど	20	パイナップル	パイナップル	40	上白糖	上白糖	3	減塩しょうゆ (減塩しょうゆ (2.5	果物	もも缶(果肉)	40	パイナップル	パイナップル	60
		きゅうり	20	サラダ	カリフラワー	30	果物	果物		ネーブル	ネーブル	60	白こしょう	白こしょう	0.01	みそ汁	葱	3			
		食塩	0.2	果物	みかん	100							葱	葱	3	みそ汁	里芋	20			
		生姜	0.2										淡色辛みそ	淡色辛みそ	10	みそ汁	煮干しだし	150			
		パイナップル	40										ジュース	りんご(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200			
キウイフルーツ	30																				
味噌煮		大根 葉	20																		
		じゃが芋	30																		
		減塩みそ	5																		
		煮干しだし	15																		
夕	赤飯	もち米	41	ちらし	精白米	84	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
		精白米	41	寿司	穀物酢	10	魚蒸し	きす	20	魚南蛮	そい 60g	60	鶏の生	若鶏むね皮なし	60	ミート	ささ身挽き肉 (40			
		食用色素(紅)	0.01		上白糖	6	焼き	かぼちゃ(皮な	60	漬け	食塩	0.3	姜焼き	減塩しょうゆ (5	ローフ	パン粉(乾燥)	2			
		甘納豆 金時	15		食塩	0.5		かんびょう	1		玉葱	40		合成清酒	2.5		牛乳	5			
		ごま塩 1.8g	2		かんびょう	1		かつお・昆布だ	10		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		食塩	0.3			
					かつお・昆布だ	10		濃口醤油	1		ピーマン	8		キャベツ	20		白こしょう	0.01			
					濃口醤油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (5		ソースパック	5		玉葱	60			
					上白糖	1		尾なしえび	20		穀物酢	5		煮物	かぶ 皮剥	40		人参 皮剥	5		
					さやえんどう (5		でんぶ	1		上白糖	2		人参 皮剥	15		グリーンピース	3			
					青菜ソ	チンゲンサイ	60		そぼろ	鶏ひき肉	10		とうがらし 乾	0.1		卵白	3		卵白	3	
西京焼	き	まだら・30g (30	菜の花	和種なばな	50	煮	煮	じゃが芋	50		さやいんげん (10		ケチャップ	5		人参 皮剥	30		
		減塩みそ	5	お浸し	減塩しょうゆ (2.5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		上白糖	1		上白糖	0.5			
		みりん風調味料	3		削り節	0.5		白こしょう	0.01		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5				
		上白糖	2		胡瓜の	きゅうり(皮な	40		白こしょう	0.01		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5			
		大根 皮剥	30		和え物	かにかま	10		白こしょう	0.01		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5			
		しょうが(甘酢	5		西洋かぼちゃ	50		減塩しょうゆ (2.5		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5				
		しそ	1		きゅうり	15		上白糖	1		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5				
					玉葱	10		減塩しょうゆ (2.5		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5				
					穀物酢	5		茶碗蒸	し		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5				
					食塩	0.2		ほうれん草	10		煮	煮	煮干しだし	15		上白糖	0.5				
お煮し	め	若鶏もも 皮な	10		生ふ	10		卵白	30		卵白	15		蒸し鶏	ささ身	10		団子の	鶏ひき肉	20	
		なが芋	20		糸みつば	5		かつお・昆布だ	90		玉葱	40		のサラ	レタス	20		煮物	木綿豆腐	40	
		たけのこ 水煮	20		かつお・昆布だ	150		淡口醤油	2.5		赤ピーマン	5		ダ	トマト	20			中力粉 2等	5	
		人参 皮剥	10		淡口醤油	7.5		食塩	0.2		生椎茸	5			海藻サラダ	1			脱脂粉乳	3	
		さやいんげん (5		食塩	0.2		合成清酒	1		コンソメ	0.5			減塩しょうゆ (2.5			大根 皮剥	20	
		真昆布	1		青りんごゼリー	60		みりん風調味料	1		食塩	0.8			穀物酢	5			人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ (5								食塩	0.8			上白糖	1			減塩しょうゆ (5	
		上白糖	1								白こしょう	0.01			白こしょう	0.01			上白糖	1	
		合成清酒	2																		
		かつおだし	30																		
和え物		きゅうり(皮な	40																		
		上白糖	3																		
		食塩	0.2																		
お吸い	物	手まり麩	10																		
		和種なばな	20																		
		淡口醤油	5																		
		食塩	0.2																		

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)															
夕	かつお・昆布だ 150										みそ汁	玉葱 30	ジュー	りんご(濃縮還 200														
												まいたけ 8	ス															
												淡色辛みそ 10																
												煮干しだし 150																
											ゼリー	青りんごゼリー 60																
栄養価	エネルギー	1625 kcal	蛋白質	58.2 g	エネルギー	1501 kcal	蛋白質	58.9 g	エネルギー	1527 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1581 kcal	蛋白質	58.7 g	エネルギー	1535 kcal	蛋白質	62.2 g	エネルギー	1548 kcal	蛋白質	64.1 g	エネルギー	1517 kcal	蛋白質	59.5 g
	脂質	10.1 g	炭水化	324.0 g	脂質	7.8 g	炭水化	292.4 g	脂質	9.5 g	炭水化	295.1 g	脂質	11.1 g	炭水化	305.9 g	脂質	9.6 g	炭水化	295.5 g	脂質	11.8 g	炭水化	290.9 g	脂質	13.9 g	炭水化	285.4 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.3 g			塩分	7.2 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.3 g		

献立表(週間)

脂肪コン2

		1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)					
昼		乾椎茸	0.3			さやえんどう	3	果物	ネーブル	60	コンソメ	0.5			人参 皮剥	10			
		減塩みそ	8	イタリ	トマト	20	減塩しょうゆ (2.5			食塩	0.5			減塩しょうゆ (5			
		上白糖	1	アンサ	きゅうり	20	上白糖	0.5			白こしょう	0.01			上白糖	1			
	卵豆腐			ラダ	玉葱	10	削り節	0.5					果物	ぶどう 缶詰	40	小葱	1		
		卵白	20		穀物酢	5													
		かつお・昆布だ	20		減塩しょうゆ (2.5	湯豆腐	木綿豆腐	25						和え物	小松菜 ゆで	50		
		食塩	0.2		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5							減塩しょうゆ (2.5		
		小葱	5					葱	2							上白糖	0.5		
	果物	りんご	60	果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60						果物	キウイフルーツ	40		
				ジュース	きになる野菜 (125													
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	五目炊	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	
							き込み	若鶏もも 皮な	10										
	帆立焼	ホタテ貝柱	60	焼き魚	まだら・60g	60	ご飯	生椎茸	10	照焼魚	そい 80g	80	魚味噌	そい 60g	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	
		トマト	15	チリソ	食塩	0.3		人参 皮剥	3		減塩しょうゆ (2.5	漬け焼	淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20	
		サラダ菜	5	ース	白こしょう	0.01		ごぼう	5		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	生椎茸	3	
		食塩	0.2		ケチャップ	10		油揚げ	2		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		食塩	0.3	
		減塩正油パック	5		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (5		合成清酒	1		大根 皮剥	40		卵白	3	
	茶碗蒸	卵白	50		減塩しょうゆ (2.5		合成清酒	1		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉 (乾燥)	3	
		煮干しだし	25		上白糖	2		みりん風調味料	1		しそ	1		醤油パック	5	5	里芋	40	
		かつおだし	25		合成清酒	2.5		グリーンピース	3		減塩正油パック	5					ホタテ貝柱	30	
		ぎんなん ゆで	3		にんにく	1		魚塩焼	あかうお・40g	40	きんぴ	大根 皮剥	40	三杯酢	きゅうり	50	人参 皮剥	20	
		なると	8		生姜	1		き	大根 皮剥	40	ら風	人参 皮剥	10		生姜	2	生椎茸	10	
		糸みつば	2		葱	20			しそ	0.5		減塩しょうゆ (5		穀物酢	5	減塩しょうゆ (7.5	
		食塩	0.3		片栗粉	1		減塩正油パック	5		上白糖	1		上白糖	3		合成清酒	2.5	
		みりん風調味料	1		サニーレタス	5					煮干しだし	15		減塩しょうゆ (2.5		みりん風調味料	2.5	
				とびっ	大根 皮剥	50	筑前煮	若鶏もも 皮な	10				炒煮	大根 皮剥	40		片栗粉	1	
	もやし	もやし	50	こと野	人参 皮剥	5		里芋	40	マカロ	マカロニ 乾	4		人参 皮剥	10		生姜	1	
	のナム	人参 皮剥	5	菜の和	小葱	2		人参 皮剥	15	ニサラ	きゅうり	20		減塩しょうゆ (5	お浸し	白菜	70	
	ル	減塩しょうゆ (2.5	え物	減塩しょうゆ (5		さやいんげん (10	ダ	減塩しょうゆ (5		上白糖	1		削り節	0.5	
		上白糖	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (5		白こしょう	0.01		煮干しだし	10		減塩しょうゆ (5	
		穀物酢	2.5	とびっこ	とびっこ	5		上白糖	1								ほうれ	しぼり豆腐	30
	清汁	えのき茸	20	卵スー	卵白	15	サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5	のっぺ	里芋	30	ブロッ	ブロッコリー	60	
		木綿豆腐	30	プ	玉葱	20		ブロッコリー	30		えのき茸	20	い汁	木綿豆腐	30	コリー	穀物酢	5	
		貝割大根・芽	5		葱	5		ミニトマト	15		淡口醤油	5		人参 皮剥	10	サラダ	減塩しょうゆ (2.5	
		かつお・昆布だ	150		中華味	0.5		減塩しょうゆ (5		食塩	0.2		ごぼう	15		白こしょう	0.01	
		淡口醤油	5		食塩	0.5		白こしょう	0.01		昆布だし	75		小葱	2				
		食塩	0.2		淡口醤油	2.5					かつおだし	75		濃口醤油	5	とろろ	きょうな	10	
	ゼリー	はちみつレモン	60	果物	白こしょう	0.01	みそ汁	棒麩	1	おしる	やわらか福もち	20		食塩	0.2	汁	なが芋	40	
								玉葱	30	こ	あずき 全粒・	10		煮干しだし	150		淡口醤油	5	
								ほうれん草	10		上白糖	10	ゼリー	ももゼリー	40		食塩	0.2	
								淡色辛みそ	10		食塩	0.1					煮干しだし	150	
								煮干しだし	150										
							ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	はちみつレモン	60		ゼリー	はちみつレモン	60			

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
栄養 価	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 64.4 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 64.2 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 64.7 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 63.3 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 63.7 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 58.5 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 59.4 g
	脂質 10.2 g 炭水化 288.0 g	脂質 11.0 g 炭水化 284.3 g	脂質 13.4 g 炭水化 287.3 g	脂質 11.8 g 炭水化 294.2 g	脂質 12.3 g 炭水化 280.9 g	脂質 12.7 g 炭水化 292.5 g	脂質 10.3 g 炭水化 307.3 g
	塩分 7.8 g	塩分 7.1 g	塩分 7.8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)														
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82												
	野菜炒り卵	卵白 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん () 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	50 10 0.5 10 5 1 20	鮭甘塩 焼き 人参と 小松菜 のナム 減塩しょうゆ () 穀物酢 上白糖	秋鮭塩焼き (骨 しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ 減塩しょうゆ () 穀物酢 上白糖	20 1 40 10 15 2.5 2.5 2	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 卵焼き 卵白 食塩 上白糖 パセリ	40 10 5 1 50 0.2 0.1 1	野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3	野菜卵炒め ほうれん草 玉葱 食塩	40 40 60 0.3	豆腐そぼろ け ひじき 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし	100 10 2.5 1 5 10 10	木綿豆腐 鶏ひき肉 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 さやいんげん () もやし はんぺん ピーマン 減塩しょうゆ () 上白糖	70 10 1 1 5 1 1	白菜の お浸し みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	60 2.5 0.5 30 0.5 2 10 150	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ () 上白糖	40 20 10 5 1	塩たらこ たらこ しそ 白菜の お浸し	10 1 60 2.5 0.5	ソテー キャベツ ピーマン 食塩 白こしょう	60 10 0.5 0.01	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 0.2 0.01	たいみそ たいみそ みそ汁 小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	10 10 20 20 10 150	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100										
	梅和え	梅干し (調味漬 みりん風調味料 白菜	2 2.5 40	みそ汁 白菜の お浸し	30 0.5 60 2.5 0.5	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁 キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100									
	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁 白菜の お浸し	30 0.5 60 2.5 0.5	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150	みそ汁 キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪 ヨーグルト	100									
	低脂肪 ヨーグルト	低脂肪ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100	低脂肪 ヨーグル ルト	低脂肪 ヨーグル ルト	100									
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	ソース	蒸し中華めん	140												
	煮魚	まこがれい・60 減塩しょうゆ () 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	60 10 1 2.5 20 20	グラタン 若鶏ささ身 玉葱 薄力粉 1等 脱脂粉乳 コンソメ 食塩 パン粉 (乾燥)	20 30 10 3 0.5 0.5 3	チキン ロール 白こしょう 卵白 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥)	ささ身挽き肉 () 食塩 白こしょう 卵白 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥)	40 0.3 0.01 10 40 20 6	ハヤシ シチュ 薄力粉 1等 豆乳 食塩 ウスターソース ケチャップ グリーンピース	40 100 3 40 0.3 10 10 2.5	魚の生 姜焼き みそ煮 小松菜 濃口醤油 上白糖	60 0.3 5 5 3 3	魚みそ煮 あかうお・50g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	50 3 15 2 2.5 2.5 40 4	煮物 里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 小葱 減塩正油パック	30 30 10 5 1 15	南 瓜 サ ラ ダ かぼちゃ (ゆで きゅうり 減塩しょうゆ () 白こしょう サニーレタス	70 10 2.5 0.01 8															
	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	フレンチ サラ ダ きょうな ゆで 黄ピーマン トマト 卵白 穀物酢 食塩 白こしょう	40 5 20 30 5 0.3 0.01	サラダ レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 食塩 白こしょう	10 40 5 5 0.3 0.01	中華風 緑豆春雨 絹ごし豆腐 葱	5 25 10	果物 バナナ デザ	100 60	スパゲ ティ サ ラ ダ	スパゲティ 乾 きゅうり 減塩しょうゆ ()	6 20 5	カットわかめ 緑豆春雨 葱 穀物酢	0.5 2 5 5																	

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)								
昼	上白糖	3	果物	りんご 缶詰	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	中華味	0.5	ト	白こしょう	0.01	食塩	0.2						
	食塩	0.2				スナップえんど	20	食塩	0.5		もずく	もずく	50	上白糖	1						
温野菜	スナップえんど	20	ジュース	きになる野菜 (125	生椎茸	10	果物	キウイフルーツ	40	酢	生姜	3	果物	キウイフルーツ	40					
サラダ	カリフラワー	30				減塩しょうゆ (5					穀物酢	5								
	ノオイルサザンパック	10				上白糖	1					食塩	0.2								
果物	バレンシアオレ	70				煮干しだし	15				果物	上白糖	3								
						スープ	玉葱	20				果物	パイナップル	75							
							チンゲンサイ	20													
							コンソメ	0.5													
							食塩	0.5													
							白こしょう	0.01													
						果物	ぶどう	60													
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
チキン	ささ身挽き肉 (40	鶏の西	若鶏むね 皮な	60	おろし	まだら・40g	40	焼き魚	あかうお・60g	60	チキン	若鶏ささ身	40	鶏肉の	若鶏ささ身	30	魚粕づ	まだら・60g	60	
ハンバ	玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.3	ソテー	食塩	0.2	おろし	食塩	0.2	け焼	食塩	0.3	
ーグ	卵白	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ (10		大根 皮剥	40		パセリ	1.5	あん	白こしょう	0.01	酒かす	3		
	パン粉 (乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3		しそ	1		レタス	5		合成清酒	1	みりん風調味料	2.5		
	牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		ノオイルサザンパック	10		大根 皮剥	50	大根 皮剥	40		
	食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80								小松菜	10	しそ	0.5		
	ケチャップ	5		醤油パック	5		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30	生野菜	キャベツ	35		人参 皮剥	10	減塩正油パック	5		
	ウスターソース	5							のオイ	玉葱	30	サラダ	ミニトマト	15		葱	5				
	キャベツ	25	里芋の	里芋	45	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	人参 皮剥	10		卵白	25		生姜	1	かにあ	かぶ 皮剥	50	
	レッドキャベツ	5	煮物	減塩しょうゆ (2.5	腐	鶏ひき肉	10	ソース	ぶなしめじ	15		穀物酢	5		減塩しょうゆ (5	んかけ	人参 皮剥	15	
				上白糖	1		玉葱	40		ピーマン	5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1	かにかま	5		
リャン	緑豆春雨	5		さやいんげん (5		葱	10		中華味	0.5		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5	グリーンピース (3		
バン	もやし	30					にんにく	0.5		かき油	3		ケチャップ	2		合成清酒	1	食塩	0.2		
	しそ	1	きのこ	生椎茸	10		生姜	5		白こしょう	0.01					片栗粉	1	かつお・昆布だ	20		
	ロースハム	10	の和え	えのき茸	10		減塩しょうゆ (2.5				煮物	里芋	40				片栗粉	1		
	穀物酢	2.5	物	ぶなしめじ	20		淡色辛みそ	2	きんと	さつま芋	50		生椎茸	10	大豆の	だいず水煮缶詰	30				
	減塩しょうゆ (5		エリンギ	10		上白糖	1	ん	上白糖	3		人参 皮剥	10	ケチャ	玉葱	20	めかぶ	めかぶわかめ	30	
	上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		合成清酒	2.5					濃口醤油	2.5	ップ煮	人参 皮剥	10	の和え	減塩しょうゆ (2.5	
				みりん風調味料	1		片栗粉	1	湯豆腐	木綿豆腐	25		上白糖	0.5		ケチャップ	10	物	上白糖	0.5	
南瓜の	西洋かぼちゃ	50					とうがらし 乾	0.2		葱	減塩しょうゆ (5		煮干しだし	15	グリーンピース	3	みりん風調味料	2.5		
サラダ	きゅうり	15	清汁	はんぺん	5	ポテト	じゃが芋	40		減塩しょうゆ (5		さやえんどう	5							
	玉葱	10		人参 皮剥	5	サラダ	きゅうり (皮な	15	ジュー	パイン (濃縮還	200	みそ汁	大根 皮剥	20	カリフ	カリフラワー	40	かき玉	卵白	20	
	減塩正油パック	5		葱	3		人参 皮剥	5	ス				大根 葉	10	ラワー	人参 皮剥	10	汁	小葱	2	
				淡口醤油	5		減塩しょうゆ (4						淡色辛みそ	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	かつお・昆布だ	150	
スープ	玉葱	40		食塩	0.2									煮干しだし	150	け	穀物酢	5	淡口醤油	5	
	貝割大根・芽	5		かつお・昆布だ	150	かき玉	卵白	20									上白糖	3	食塩	0.2	
	コンソメ	0.5				汁	ぶなしめじ	10									ゆず (果皮)	1	片栗粉	1	
	食塩	0.5	ゼリー	はちみつレモン	60		切りみつば	2				葛湯	くず粉	5							
	白こしょう	0.01					淡口醤油	5						黒砂糖	10	みそ汁	なめこ	20	ジュー	カロリーミック	125
							食塩	0.2									葱	3	ス		
ゼリー	青りんごゼリー	60					昆布だし	75									淡色辛みそ	10			
																	煮干しだし	150			

献立表(週間)

脂肪コン2

		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)							
夕							かつおだし 75					ゼリー	青りんごゼリー 60								
						ゼリー	オレンジゼリー 50														
栄養価	エネルギー	1525 kcal	蛋白質 61.9 g	エネルギー	1553 kcal	蛋白質 57.7 g	エネルギー	1525 kcal	蛋白質 63.0 g	エネルギー	1588 kcal	蛋白質 63.0 g	エネルギー	1577 kcal	蛋白質 62.6 g	エネルギー	1561 kcal	蛋白質 59.3 g	エネルギー	1566 kcal	蛋白質 64.0 g
	脂質	10.0 g	炭水化 288.4 g	脂質	8.7 g	炭水化 302.8 g	脂質	10.3 g	炭水化 289.0 g	脂質	10.8 g	炭水化 304.5 g	脂質	10.0 g	炭水化 301.8 g	脂質	12.7 g	炭水化 298.4 g	脂質	12.7 g	炭水化 291.9 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.1 g		塩分	7.6 g		塩分	7.9 g		塩分	7.7 g	

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)	
昼	梅肉和え	きゅうり 40 しそ 0.1 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	ソテー	醤油パック 5 小松菜 30 人参 皮剥 10 食塩 0.3 白こしょう 0.01	イカの酢みそ 30 和え 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5	するめいか 30 葱(ゆで) 40 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5	おかか 50 和え 5	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	ソテー	減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	緑豆春雨 5 ピーマン 10 ホールカーネル 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ソテー	玉葱 40 ピーマン 8 食塩 0.3	トボテ 5 ト 10 シナモン 0.3
	清汁	和種なばな 20 棒麩 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	果物	バナナ 100	野菜サ 60 ラダ 5 減塩しょうゆ(2.5	卵豆腐 20 卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	ほうれ 20 ん草の 20 味噌炒 2.5 め 0.05	おかか 50 ピーマン 5 削り節 0.5 濃口醤油 5 上白糖 0.5	果物	ぶどう 60	二色浸 30 し 30	果物	果物	パイナップル 75
	果物	みかん 100			果物	パイナップル 75	果物	ネーブル 60						
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・60g 60 食塩 0.3 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	蒸し鶏 40 ネギソ 2.5 ース 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 3 さやいんげん(20 減塩正油パック 5	肉鍋	若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 白菜 60 葱 15 減塩しょうゆ(10 上白糖 3 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5	煮魚	まこがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	甘味噌 60 かけ 4	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 減塩しょうゆ(7.5 煮干しだし 30 卵白 50 グリーンピース 3	すき焼 30 き 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	
	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	チンゲ 50 ン菜和 2.5 え物 0.5	炊き合 40 わせ 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	和え物 30 きゅうり 10 かにかま 5 カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3	すり長 60 芋 5 焼きのり 0.2	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	焼き茄 60 子 0.2 減塩正油パック 5	なす 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田 60 楽 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	
	温野菜サラダ	スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 ノオイルがパック 10	みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 穀物酢 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	卵スー 30 プ 10 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ジュース 200	ジュース 200	ジュース 200	ジュース 200	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご(濃縮還 200
	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゼリー 60	ゼリー 60	ゼリー 60	ジュース 200	ジュース 200	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	りんご(濃縮還 200

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)																			
夕					ゼリー	はちみつレモン	60																									
栄養価	エネルギー	1576 kcal	蛋白質	61.5 g	エネルギー	1556 kcal	蛋白質	57.9 g	エネルギー	1583 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1552 kcal	蛋白質	57.8 g	エネルギー	1580 kcal	蛋白質	63.6 g	エネルギー	1553 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	1541 kcal	蛋白質	59.8 g				
	脂質	13.8 g	炭水化	297.8 g	脂質	12.3 g	炭水化	296.5 g	脂質	11.7 g	炭水化	303.7 g	脂質	12.7 g	炭水化	296.2 g	脂質	13.1 g	炭水化	296.3 g	脂質	11.9 g	炭水化	290.9 g	脂質	11.9 g	炭水化	290.9 g	脂質	10.4 g	炭水化	296.5 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g			塩分	6.8 g			塩分	6.8 g			塩分	6.8 g		

献立表(週間)

脂肪コン2

		1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼	みそ汁	じゃが芋	40	ユース		えのき茸(味付)	10								
		貝割大根・芽	5			卵白	20								
		淡色辛みそ	10	果物	キウイフルーツ	50	卵とじ								
		煮干しだし	150				人参 皮剥	10							
	果物	西洋なし(缶詰)	40				生椎茸	10							
							小葱	5							
							かつお・昆布だ	15							
							食塩	0.2							
							白こしょう	0.01							
						果物	バレンシアオレ	75							
夕	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82						
	魚西京焼	そい 60g	60	照焼魚	すずき・60g	60	鶏肉あ	若鶏ささ身	30						
		減塩みそ	5		濃口醤油	3.8	んかけ	減塩しょうゆ(0.3						
		上白糖	0.5		上白糖	1.8		片栗粉	1						
		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	1.9		玉葱	30						
		大根 皮剥	40		合成清酒	0.8		人参 皮剥	20						
		しそ	0.5		大根 皮剥	40		ピーマン	10						
		減塩正油パック	5		しそ	1		上白糖	2						
					醤油パック	5		減塩しょうゆ(7.5						
								片栗粉	1						
	青菜ソテー	チンゲンサイ	60	さつま	さつま芋	45	ジャー	じゃが芋	40						
		ぶなしめじ	10		上白糖	5	マンボ	鶏ひき肉	10						
		食塩	0.2	芋の甘	食塩	0.1	テト	玉葱	20						
		白こしょう	0.01	煮				食塩	0.3						
	長芋の酢の物	なが芋	40	もやし	もやし	60		白こしょう	0.01						
		きゅうり	10	の和え	きゅうり	5		パセリ	0.5						
		上白糖	3	物	人参 皮剥	5									
		穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5	湯葉と	湯葉	10						
		淡口醤油	2.5		かつお節	0.3	小松菜	小松菜 ゆで	50						
							のお浸	減塩しょうゆ(2.5						
	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30	し	みりん風調味料	1						
		なると	10		乾椎茸	0.5		削り節	0.2						
		乾椎茸	0.3		生姜	5									
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150	スープ	カットわかめ	0.5						
		かつお・昆布だ	50		濃口醤油	5		玉葱	20						
		卵白	50		食塩	0.2		葱	5						
		合成清酒	1		片栗粉	1		鶏ガラスープ	0.25						
		みりん風調味料	1					中華味	0.5						
		淡口醤油	2.5					食塩	0.8						
	ゼリー	青りんごゼリー	60					白こしょう	0.01						
							ジュース	カロリーミック	125						

献立表(週間)

脂肪コン2

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
栄養 価	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 60.8 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 64.1 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 62.7 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 12.7 g 炭水化 284.7 g	脂質 10.7 g 炭水化 296.8 g	脂質 10.2 g 炭水化 316.5 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 7.9 g	塩分 6.8 g	塩分 7.3 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g